

# Tantrische Selbsterfahrung des Tantra Zentrum München® 2012



**Nimm Dir Zeit für Veränderungen -  
Zeit für Deinen persönlichen Wachstumsweg**

*Du kannst von dem, was Du nicht fühlst, nicht reden*

## Tantrische Selbsterfahrung

### Lebensfreude – Lebenslust – spüren und fühlen

Selbsterfahrung bedeutet *sich selbst erfahren*, sich kennenlernen, sich hinterfragen. Es bedeutet auch und vor allem genau hinzuschauen, zu fühlen, zu spüren – *sich spüren*. Tantrische Selbsterfahrung ermöglicht das Fühlen und Spüren auszudehnen ohne Angst, in Achtsamkeit und Absichtslosigkeit – sich frei zu entfalten, soweit Du es möchtest ohne an äußere Grenzen zu stoßen.

Dafür benötigen wir eine gehörige Portion Mut – denn nicht alles, was wir bei uns selbst entdecken, gefällt uns im ersten Moment. Und nicht immer sind wir bereit alles zu fühlen, was in uns ist und doch zu uns gehört. Und manchmal ist da auch eine Angst vor Berührungen – zu berühren oder berührt zu werden – körperlich oder im Herzen.

Und damit wir auch mit Vertrauen „Ja“ sagen können zu unserem Mut, ist es wichtig die persönlichen Grenzen kennenzulernen, sie wahrzunehmen und uns bewusst zu machen, damit wir uns auch jederzeit erlauben können „Nein“ zu sagen. So haben wir jederzeit die Möglichkeit unsere Grenzen zu wahren oder sie mit Mut und Vertrauen zu verschieben.

Es geht also auch und vor allem darum sich auszuprobieren – im Fühlen, wie im Spüren – und die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und vor allem Sehnsüchte wahrzunehmen. Schließlich sind unsere Sehnsüchte die Flügel, die uns durch das Leben tragen. Und nur wenn wir versuchen uns unsere Sehnsüchte auch zu erfüllen, können wir unsere Lebensfreude und Lebenslust auch wirklich fühlen und spüren.

Es ist alles bereits in uns ...

---

Mit unseren Seminaren möchten wir Menschen, die sich gerne ausprobieren möchten, einen Rahmen zur tantrischen Begegnung und Selbsterfahrung schaffen. Durch vielfältige Strukturen ermuntern wir Dich Dein Fühlen und Spüren bewusst wahrzunehmen und intensiv zu erleben. So findest Du Deinen ganz persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude und Lebenslust – Deinen ganz persönlichen Wachstumsweg ...

*Nur was Du wirklich fühlst und spürst ist auch wirklich wahr.*

Darüber hinaus möchten wir Paaren Möglichkeiten aufzeigen, ihre Paar-Beziehung zu bereichern, zu beleben und lebendig zu halten.

Und vor allem anderen möchten wir Dich im Herzen berühren ...

*Jutta & Ralf.*

*Du kannst von dem, was Du nicht fühlst, nicht reden*

# Inhalt

<b>Seminarübersicht 2012</b>	5
<b>Termine 2012</b>	7
<b>Einführungsabende und Begegnungstage</b>	9
A1 – Schnupperabend	9
B1 – Tag der Sinne	10
B2 – Tag der Bewegung & Berührung	10
B3 – Tag der achtsamen Berührung	11
B4 – Tag der Intimität & Sexualität	11
<b>Seminare für Frauen, Männer &amp; Paare</b>	12
S1 – Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1	12
S2 – Intimität er-leben – Tantra Massage 2	13
S3 – Lebendig Sein	14
S4 – In Liebe loslassen	14
S5 – Ich sehe mich	15
S7 – Ich spüre mich	15
S9 – Ich berühre Dich	16
<b>Sommer- / Toskana-Seminar – für Frauen, Männer &amp; Paare</b>	17
TS – It's my life	17
<b>Seminare für Paare</b>	19
P1 – Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1 für Paare	19
P2 – Intimität er-leben – Tantra Massage 2 für Paare	20
P3 – Sinnlichkeit & Intimität er-leben – Tantra Massage 1&2 für Paare	21
P4 – Beziehung am Scheideweg – gemeinsam oder allein sein?	22
P5 – Ich sehe mich	23
P6 – Ich sehe Dich	23
P7 – Ich spüre mich	24
P8 – Ich spüre Dich	24
P9 – Ich berühre Dich	25
SZ – Liebe leben – Seminarzyklus für Paare	26
<b>Seminare für Erwachsene in der „Zwischenzeit“ (ca. 40-59)</b>	27
Z1 – Kind & Karriere – und wo bleibe ich?	27
Z2 – Einsamkeit & Langeweile – ich will da raus!	27

<b>Seminare für Erwachsene in der „Blütezeit“ (ab ca. 60+)</b>	28
R1 – Begehrntwert sein und bleiben	28
R2 – Sexualität im Alter leben	28
<b>Allgemeines</b>	29
<b>Tantra ...</b>	30
<b>Teilnahmebedingungen (Auszug aus den AGB's):</b>	31



## Seminarübersicht 2012

X: Teilnahme möglich (x): Teilnahme bedingt möglich O: Teilnahme nicht möglich für Neugierige ... die keine konkrete Vorstellung von Tantra / tantrischer Selbsterfahrung haben für Unerfahrene ... die aber bereits eine Ahnung von Tantra / tantrischer Selbsterfahrung haben mit Erfahrung ... mit Erfahrung aus mind. einem tantrischen Selbsterfahrungs-Seminar zur Vertiefung ... der tantrischen Selbst-Erfahrung		Frauen	Männer	Paare	für Neugierige	für Unerfahrene	mit Erfahrung	zur Vertiefung	Energieausgleich / Einzel-TN	Energieausgleich / Paare
A1 Schnupperabend	1 Abend	X	X	X	X				40,00 €	70,00 €
B1 Tag der Sinne	1 Tag	X	X	X	X	X			95,00 €	180,00 €
B2 Tag der Bewegung & Berührung	1 Tag	X	X	X	O	X			95,00 €	180,00 €
B3 Tag der achtsamen Berührung	1/2 Tag	X	X	X	O	O	X		50,00 €	90,00 €
B4 Tag der Intimität & Sexualität	1 Tag	X	X	X	O	O	(x)	X	95,00 €	180,00 €
S1 Sinnlichkeit er-leben - Tantra Massage 1	1,5 Tage	X	X	(x)	O	X			145,00 €	
S2 Intimität er-leben - Tantra Massage 2	1,5 Tage	X	X	(x)	O	O	X	X	145,00 €	
S3 Lebendig Sein	1,5 Tage	X	X	X	O	X			145,00 €	
S4 In Liebe loslassen	1,5 Tage	X	X	(x)	X	X			145,00 €	
S5 Ich sehe mich	1,5 Tage	X	X	(x)	O	X			145,00 €	
S7 Ich spüre mich	1,5 Tage	X	X	(x)	O	O	X		145,00 €	
S9 Ich berühre Dich	1,5 Tage	X	X	(x)	O	O	O	X	145,00 €	
TS It's my life	7 Tage	X	X	X	O	X	X		340,00 €	650,00 €



## Termine 2012

Anmeldeschluss jeweils 3 Tage vor Beginn des Seminars

Alle Angaben unter Vorbehalt – Termin-Änderungen und Zusatz-Termine möglich – aktuelle Termine unter [www.tantra-muenchen.de](http://www.tantra-muenchen.de)

Zeiten sind ca. Angaben

Sa, 21.01., 12:00 – 18:00 So, 22.01., 10:00 – 16:00	Z2	Einsamkeit & Langeweile – ich will da raus!
Fr, 27.01., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 28.01., 10:00 – 17:00 So, 29.01., 10:00 – 15:00	S1	Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1
Fr, 10.02., 19:00 – 22:00 Sa, 11.02., 10:00 – 18:00 So, 12.02., 10:00 – 16:00	P3	Sinnlichkeit & Intimität er-leben – Tantra Massage 1 & 2 für Paare
Sa, 18.02., 14:00 – 20:00	B3	Tag der achtsamen Berührung
Sa, 25.02., 12:00 – 18:00 So, 26.02., 10:00 – 16:00	S5 / P5	Ich sehe mich
Fr, 09.03., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 10.03., 12:00 – 18:00 So, 11.03., 10:00 – 16:00	S4	In Liebe loslassen
Sa, 24.03., 10:00 – 17:00 So, 25.03., 10:00 – 15:00	S1	Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1
Sa, 14.04., 12:00 – 18:00 So, 15.04., 10:00 – 16:00	R2	Sexualität im Alter leben
Fr, 27.04., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 28.04., 10:00 – 17:00 So, 29.04., 10:00 – 15:00	S2	Intimität er-leben – Tantra Massage 2
Fr, 11.05., 18:00 – 22:00 Sa, 12.05., 10:00 – 18:00	P6	Ich sehe Dich
Do, 07.06., 14:00 – 20:00	B3	Tag der achtsamen Berührung
Fr, 08.06., 19:00 – 22:00 Sa, 09.06., 10:00 – 18:00 So, 10.06., 10:00 – 16:00	P3	Sinnlichkeit & Intimität er-leben – Tantra Massage 1 & 2 für Paare
Sa, 16.06., 12:00 – 18:00 So, 17.06., 10:00 – 16:00	S7 / P7	Ich spüre mich

*Du kannst von dem, was Du nicht fühlst, nicht reden*

Fr, 29.06., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 30.06., 10:00 – 17:00 So, 01.07., 10:00 – 15:00	S1	Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1

Sa, 14.07., 12:00 – 18:00 So, 15.07., 10:00 – 16:00	P4	Beziehung am Scheideweg – gemeinsam oder allein sein?
Fr, 27.07., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 28.07., 12:00 – 18:00 So, 29.07., 10:00 – 16:00	Z1	Kind & Karriere – und wo bleibe ich?

<b>Anreise bis 18:00 , Abreise ab 10:00</b>	<b>TS</b>	<b>Seminar</b>
---	-----------	----------------

Fr, 07.09., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 08.09., 10:00 – 17:00 So, 09.09., 10:00 – 15:00	S2	Intimität er-leben – Tantra Massage 2
Sa, 15.09., 12:00 – 18:00 So, 16.09., 10:00 – 16:00	R1	Begehrtestwert sein und bleiben

Fr, 12.10., 19:00 – 22:00 Sa, 13.10., 10:00 – 18:00 So, 14.10., 10:00 – 16:00	P3	Sinnlichkeit & Intimität er-leben – Tantra Massage 1 & 2 für Paare
Fr, 26.10., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 27.10., 12:00 – 18:00 So, 28.10., 10:00 – 16:00	R2	Sexualität im Alter leben

Do, 01.11., 14:00 – 20:00	B3	Tag der achtsamen Berührung
Sa, 10.11., 12:00 – 18:00 So, 11.11., 10:00 – 16:00	Z1	Kind & Karriere – und wo bleibe ich?
Sa, 24.11., 12:00 – 18:00 So, 25.11., 10:00 – 16:00	Z2	Einsamkeit & Langeweile – ich will da raus!

Fr, 07.12., 19:00 – 22:00	A1	Schnupperabend
Sa, 08.12., 12:00 – 18:00 So, 09.12., 10:00 – 16:00	S4	In Liebe loslassen

## **Einführungsabende und Begegnungstage**

für Frauen, Männer & Paare

### **A1 – Schnupperabend**

Inhalt:	Einführung in Tantra und Tantra-Massage
Geeignet:	für Neugierige
Dauer (ca.):	1 Abend: i.d.R. Fr, 19:00 – 22:00
Energieausgleich:	40,-€ pro Teilnehmer, 70,-€ pro Paar

Dieser Abend richtet sich an all jene, die neugierig auf Tantra und/oder Tantra-Massage sind oder auch Interesse an tantrischen Seminaren haben und gerne einmal in diese Themen hinein "schnuppern" möchten.

Wir erzählen einiges über die Hintergründe des Tantra - erklären, was Tantra für uns bedeutet und auch, was Tantra nicht ist. Wir sprechen über Akzeptanz und Wertschätzung, über absichtslose Berührungen, Wünsche und Grenzen und versuchen auch Vorurteile zu beseitigen und Berührungängste abzubauen. Gerne informieren wir auch über unsere Seminare und beantworten Eure Fragen.

Im Anschluss an diesen Austausch führen wir ein Tantra-Massage-Ritual vor, um Dir eine Vorstellung von der Schönheit und der Intensität dieses Rituals zu vermitteln. Als Teilnehmer des Schnupperabends brauchst Du nichts zu tun, darfst einfach nur Zuschauer sein – wir laden Dich jedoch ein Dich für Dich selbst und die bewusste Wahrnehmung mit all Deinen Sinnen zu öffnen.

Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da der Zuspruch zu unseren Schnupperabenden häufig unser Platzangebot (max. 10 Teilnehmer) übersteigt – bei mehr Anmeldungen versuchen wir auch Zusatztermine einzurichten.

---

## B1 – Tag der Sinne

Inhalt:	Begegnungstag – Begegnungen mit allen Sinnen
Geeignet:	für Neugierige & Unerfahrene
Dauer (ca.):	1 Tag, 10:00 – 18:00
Energieausgleich:	95,-€ pro Teilnehmer, 180,-€ pro Paar

Fühlen, sehen, riechen, schmecken, hören, berühren – unsere Sinne können uns wundervolle Eindrücke vermitteln – und dennoch vernachlässigen wir sie nur allzu oft. Wann nimmst Du Dir die Zeit, andere oder „etwas“ wirklich bewusst wahrzunehmen? Nimmst Du Gerüche oder auch Geschmack bewusst wahr? Wann hast Du das letzte Mal ganz bewusst berührt oder Berührungen zugelassen und gespürt?

Mit „sinnlichen“ Ritualen wollen wir mit unseren Sinnen ganz bewusst wahrnehmen und spüren, welche Gefühle sie in uns auslösen können.

Dieser Tag ist sehr gut für den ersten Kontakt mit tantrischen Ritualen oder auch für erste tantrische Begegnungen mit anderen geeignet.

---

## B2 – Tag der Bewegung & Berührung

Inhalt:	Begegnungstag – Meditation, Bewegungsmeditation und achtsame Berührungsrituale
Geeignet:	für Neugierige & Unerfahrene
Dauer (ca.):	1 Tag, 10:00 – 18:00
Energieausgleich:	95,-€ pro Teilnehmer, 180,-€ pro Paar

Dieser Tag ist der Wahrnehmung des Körpergefühls gewidmet – wir gestalten diesen Tag mit viel Bewegung, Tanz und achtsamen und spielerischen Berührungsritualen.

Dieser Tag ist sehr gut als erste Begegnung mit Tantra als Philosophie des bewussten Umgangs mit sich selbst und anderen geeignet. Du entscheidest selbst, ob und wie weit Du Dich öffnen möchtest und hast jederzeit die Möglichkeit Deine Grenzen wahrzunehmen, sie zu respektieren – oder vielleicht auch einen Blick „über den Zaun“ zu riskieren. Fühle und spüre Dich und lerne Dich ein wenig besser kennen.

---

## B3 – Tag der achtsamen Berührung

Inhalt:	Begegnungstag – Praxis-Tag zum Üben der Tantra Massage – achtsame Berührungen schenken und/oder empfangen – für Frauen, Männer und auch Paare
Geeignet:	für Teilnehmer mit Erfahrung (Teilnahme an einem Tantra Massage Seminar oder nach Vorgespräch)
Dauer (ca.):	1/2 Tag, 14:00 – 20:00
Energieausgleich:	55,-€ pro Teilnehmer, 110,-€ pro Paar

Mit diesem Tag möchten wir Euch die Möglichkeit geben anderen Menschen zu begegnen, Euch in der Tantra Massage zu üben und dabei achtsame Berührungen zu schenken und zu empfangen. Ein erlebnisreicher Tag für all jene, denen es an einem Partner oder einer Partnerin für die Tantra Massage fehlt oder auch nur an Zeit oder Gelegenheit.

Wir öffnen für Euch einen Raum – und viel Zeit – in dem Ihr eine Tantra-Massage schenken und ebenso eine Tantra-Massage empfangen dürft. Am Ende des Tages bist Du erfüllt von Berührungen Deines Körpers und Deines Herzens.

Eine gute Gelegenheit sich zu üben, Wünsche zu äußern – aber auch Grenzen wahrzunehmen und Grenzen zu setzen – achtsame Berührungen zu schenken und anzunehmen. Sich ganz angenommen fühlen.

Wir bereichern diesen Begegnungstag mit Einladungen zur Begegnung in einer liebevollen Atmosphäre.

---

## B4 – Tag der Intimität & Sexualität

Inhalt:	Begegnungstag – mit intimen Berührungs-Ritualen
Geeignet:	für Teilnehmer mit Erfahrung / zur Vertiefung
Dauer (ca.):	1 Tag, 10:00 – 18:00
Energieausgleich:	95,-€ pro Teilnehmer, 180,-€ pro Paar

Dieser Tag führt Dich einen Schritt näher zu Dir selbst, zu Deiner Intimität und Sexualität. Mit offenen Berührungs- und Begegnungsritualen möchten wir Dir bewusst machen, wie sehr Berührungen Deine Lebensenergie aktivieren können. Berührungen gehören zu den Ur-Bedürfnissen – Intimität und Sexualität gehören ebenso dazu – spüre Dich und Deine Lebenslust.

Für diesen Tag solltest Du Offenheit und auch bereits einige tantrische Erfahrung mitbringen – v.a. die Bereitschaft zu berühren und berührt zu werden.

## Seminare für Frauen, Männer & Paare

### S1 – Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1

Inhalt:	Einführung in ein sinnliches Tantra-Massage-Ritual
Geeignet:	für Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 10:00 – 17:00 & 10:00 – 15:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Mit unserer Einführung in die ganzheitliche Tantra-Massage möchten wir Frauen, Männer und Paare für die Kunst der liebevollen, achtsamen Berührung und Begegnung untereinander begeistern.

Eine sinnliche Tantra-Massage berührt Dein Herz und verzaubert Dich. Über die Berührung Deines Körpers spürst Du Dich selbst auf vielfältige Weise, lernst Dich selbst ganz neu kennen und auch fühlen.

In einer liebevollen, verbindenden Atmosphäre lernst Du sinnliche Berührungen zu schenken, die Dir das Gefühl geben, ganz angenommen zu sein. Und sich angenommen fühlen ist die Grundlage für wachsendes Vertrauen.

Aber es geht nicht nur um die Berührung selbst, sondern v.a. auch um Akzeptanz, Absichtslosigkeit, Präsenz und Einfühlungsvermögen. Du wirst angeleitet Erwartungen loszulassen, Dich ganz zu entspannen und fallen zu lassen. Erlaube Dir selbst Berührungen anzunehmen- und sie auch zu genießen. Spüre die Kraft der ganzheitlichen Berührung von Körper, Geist und Seele - ein ganz besonderes Erlebnis.

Wir zeigen den Ablauf eines Tantra Massage Rituals im Detail und geben Dir viel Gelegenheit Dich selbst auszuprobieren. Übungsstrukturen und Meditationen bereichern dieses ganzheitliche, tantrische Seminar, das sich ganz besonders für den Einstieg in Tantra eignet. Viel Zeit für Dich - viel Zeit Deine Sinnlichkeit zu er-leben.

Da wir uns viel Zeit für das gegenseitige Kennenlernen, für Annäherung und Begegnung und auch für das Tantra Massage Ritual selbst nehmen wollen, sind die Yoni- bzw. Lingam-Massage nicht Bestandteil dieses Seminars, sondern können in unserem Seminar *S2 – Intimität er-leben – Tantra Massage 2* erfahren, geübt, er-lebt werden.

In diesem offenen Seminar für Frauen & Männer sind auch Paare willkommen, die grundsätzlich offen für Begegnungen mit anderen Teilnehmern sind. Wir bieten die Tantra Massage jedoch auch als *Paar-Seminar* an.

---

## S2 – Intimität er-leben – Tantra Massage 2

Inhalt:	Einführung in die intime Yoni-/Lingam-Massage
Geeignet:	für Teilnehmer mit Erfahrung (Teilnahme an <i>Tantra Massage 1</i> )
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 10:00 – 17:00 & 10:00 – 15:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Mit der Verehrung des Körpers als Tempel der Seele werden im Tantra auch der Intimbereich der Frau (Yoni) und der Intimbereich des Mannes (Lingam) mit eingeschlossen. Durch eine Yoni- oder eine Lingam-Massage wird die Verehrung der Sexualität zum Ausdruck gebracht.

Mit der Berührung von Yoni oder Lingam wird zunächst Deine erotische, sexuelle Energie angesprochen – doch es werden noch weit mehr Energien freigesetzt, wenn die Massage von Yoni und Lingam ohne Ziel, in meditativer Langsamkeit und mit verehrender Achtsamkeit erfolgt – so kannst Du die intimen Berührungen über lange Zeit genießen und Dich von Deinen Gefühlen überraschen lassen. Kannst lernen, auf einem hohen Energieniveau gleichsam zu schweben und zu gleiten und den energetischen Höhepunkt so lange wie Du es möchtest hinauszuschieben. Und vielleicht begegnest Du mit den in Dir freigesetzten Energien auch Deinem innersten Wesen und erfährst Heilung wo immer Du es gerade brauchst.

Wir zeigen die intimen Berührungen einer Lingam- und Yoni-Massage und geben Euch viel Zeit diese Berührungen aneinander auszuprobieren – denn nur was Du selbst spürst und fühlst kannst Du auch anderen schenken.

In diesem offenen Seminar für Frauen & Männer sind auch Paare willkommen, die grundsätzlich offen für Begegnungen mit anderen Teilnehmern sind. Wir bieten die Tantra Massage mit Yoni-/Lingam Massage auch als reines *Paar-Seminar* an.

---

## S3 – Lebendig Sein

Inhalt:	Lebendigkeit spüren, das Leben genießen, spüren wie schön das Leben ist, Lebens-Lust spüren
Geeignet:	für Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Du möchtest Dich selbst und Deine Lebendigkeit spüren? Möchtest spüren, wie schön das Leben sein kann? Möchtest das Leben genießen mit allen Sinnen? Möchtest Dich ausgelassen bewegen, tanzen und einfach *sein*?

Mit diesem Seminar möchten wir Euch genau das zeigen – zeigen, wie schön das Leben ist, wie Du es spüren kannst – wie Du Dich selbst und Deine Lebendigkeit spüren kannst.

Dieses Seminar ist sehr gut für den Einstieg in Tantra – v.a. als lebensbejahende Lebensweise geeignet.

---

## S4 – In Liebe loslassen

*Ein Ende ist immer auch ein Anfang / Wenn ein Herz bricht, bricht es auf*

Inhalt:	Sich lösen oder Abschied nehmen – Schmerzen annehmen – sich wieder öffnen für neue Begegnungen
Geeignet:	für Neugierige & Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Wenn der Partner / die Partnerin oder ganz allgemein ein geliebter Mensch gegangen ist, ist der Schmerz oft sehr intensiv und auch lange präsent. Das Leben erscheint vielleicht farblos und Du möchtest den Schmerz am liebsten irgendwie betäuben. Dabei ist es wichtig den Trennungsschmerz anzunehmen und nicht nur zu verdrängen – nur so kannst Du wirklich Abschied nehmen und Dich wieder öffnen für andere, neue Begegnungen.

Vielleicht möchtest Du auch etwas anderes Loslassen – ein Thema, ein Ereignis aus der Vergangenheit – etwas, das Dein Herz belastet oder Deine Seele einengt.

*Verstehen: ein Ende ist auch immer ein Anfang ...*  
*Fühlen: wenn ein Herz bricht, dann bricht es auch auf ...*  
*Loslassen: in Liebe*  
*Sich öffnen: bereit sein für einen Neu-Anfang*

Wir möchten Dir helfen, Dich wieder wahrzunehmen, alles was in Dir ist zu respektieren und anzunehmen – auch wenn es für Dich zunächst sehr schmerzhaft erscheint – doch bewusst spüren und loslassen bedeutet den Weg für so viel Neues in Deinem Leben zu öffnen.

---

## S5 – Ich sehe mich

Geeignet: für Unerfahrene  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 145,-€ pro Teilnehmer

Dieses Seminar ist der Wahrnehmung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit gewidmet. Es geht um die Balance zwischen Individualität, Freiheit und Nähe. In einem ersten Schritt ermuntern wir Dich ein Bewusstsein für die Liebe zu Dir selbst zu entwickeln. Selbst-Liebe als Grundlage für die offene, vorurteilsfreie Begegnung und die Liebe zum Anderen.

Gleichzeitig legen wir Wert auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen – denn nur mit der bewussten Wahrnehmung Deiner Grenzen kannst Du jederzeit frei entscheiden, ob Du Deine Grenzen wahren oder sie vielleicht ein wenig verschieben möchtest. Und wir möchten, dass Du Dich auf den Weg machst Dir Klarheit zu verschaffen, welche Wünsche Du hast, welche Bedürfnisse, welche Sehnsüchte. Unsere Sehnsüchte sind die Flügel, die uns in ein erfülltes Leben tragen.

---

## S7 – Ich spüre mich

Geeignet: für Teilnehmer mit Erfahrung  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 145,-€ pro Teilnehmer

Wenn Du bereit bist Dir selbst in Liebe zu begegnen, dann bist Du vielleicht auch bereit Dich selbst zu spüren. Und über die Wahrnehmung des eigenen Körpers kommst Du Dir selbst wieder ein großes Stück näher.

In Selbst-Liebe Ritualen und vor allem in der Begegnung mit anderen Teilnehmern sprechen wir Deine Wahrnehmung von Berührungen und Dein Spüren des eigenen Körpers an – und vielleicht lernst Du Dich, Deinen Körper oder auch nur Bereiche Deines Körpers neu – oder wieder neu – kennen. Du lernst Dich selbst ganz bewusst zu spüren.

Als Teilnehmer an diesem Seminar solltest Du offen für körperliche Begegnung mit anderen sein und den Wunsch verspüren, Dich und Deinen Körper zu spüren und vielleicht noch ein wenig besser kennenzulernen.

Das Seminar S7 baut auf dem Seminar S5 – *Ich sehe mich* auf. Die Teilnahme an S5 ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme an S7.

---

## S9 – Ich berühre Dich

Geeignet: zur Vertiefung  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 145,-€ pro Teilnehmer

Mit diesem Seminar möchten wir die Erfahrungen aus den Seminaren *S5 – Ich sehe mich* und *S7 – Ich spüre mich* fortführen und vertiefen. Haben wir jedoch die Wahrnehmung bisher auf das Selbst fokussiert, auf die Selbst-Liebe und die Wahrnehmung des eigenen Körpers, so möchten wir nun auch die Wahrnehmung des Anderen hinzufügen.

Wie fühlt sich der Andere an? Wie empfindest Du die Berührung des Anderen? Welche Berührung ist angenehm, welche unangenehm? Wie möchtest Du berühren? Was möchtest Du berühren? Wen möchtest Du berühren?

Nimm wahr, welche Gefühle Du beim Anderen auslösen kannst. Erlaube Dir den Anderen zu berühren und zu spüren. Sei mutig und lasse Dich durch die Öffnung des Anderen belohnen. Geben ist ein Geschenk ...

Das Seminar S9 baut auf den Seminaren *S5 – Ich sehe mich* und *S7 – Ich spüre mich* auf. Die Teilnahme an S5 und/oder S7 ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme an S9.

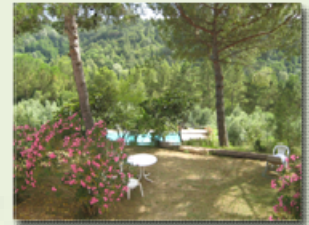
---

## Sommer- / Toskana-Seminar – für Frauen, Männer & Paare

### TS – It's my life

Inhalt:	Lebenslust und Lebensfreude spüren, genießen, feiern
Geeignet:	für Unerfahrene und Erfahrene, auch zur Vertiefung; für Unerfahrene nach Vorgespräch
Dauer:	7 Tage
	Beginn: So, <b>12.08.2012</b> , Anreise bis ca. 18:00
	Ende: So, <b>19.08.2012</b> , Abreise ab ca. 10:00
Energieausgleich:	340,-€ pro Teilnehmer, 650,-€ pro Paar
Unterkunft:	Seminarhaus Podere le Capannacce / Toskana zzgl.65,-€ p.P. / Nacht – inkl. vegetarischer Voll-Verpflegung

In diesem Seminar wollen wir das Leben feiern und unsere Lebensfreude und Lebenslust ausdrücken und genießen – das Seminar ist daher geprägt von Tanz und Bewegung, von liebevollen Begegnungen, von achtsamen, absichtslosen Berührungen und von emotionaler und körperlicher Freiheit.



Nimm die Musik des Lebens in Dir auf und lasse Deinen Körper in freier Bewegung tanzen. Atme die sauerstoffreiche Luft und den Duft der Natur und Deines sinnlichen Körpers. Genieße gutes Essen, Wasser und Wein. Sehen und nicht sehen – was fasziniert mehr? Berühren und berührt werden – mit Haut und Haar und auch im Herzen. Nimm Dich selbst an – lasse Dich im Herzen berühren und fühle Dich angenommen mit Deinem ganzen Sein.

Dieses Seminar ist ein Feuerwerk der Emotionen und Gefühle – lass Dich ganz darauf ein – sei offen für Dich selbst – lass Dich berühren im Herzen – spüre Dich und genieße das Leben mit allen Sinnen.



In einer kraftvollen, naturverbundenen Umgebung wollen wir dem Leben, der Existenz, uns selbst bewusst begegnen, unseren Gefühlen und Sehnsüchten freien Lauf lassen – erlebe Dich selbst, Deinen Körper und Dein Inneres, in lebendigem Tanz, spielerischen und lustvollen Begegnungen – und spüre Dich selbst in einer sinnlichen und liebevollen Atmosphäre voller Liebe und Intimität.

Das Seminarhaus "Podere Le Capannacce" bietet ein ideales Ambiente um in der Ruhe der toskanischen Natur seine kreativen Fähigkeiten zu entfalten. Das Seminarhaus befindet sich auf einem mit Olivenbäumen bestanden Hügel inmitten der toskanischen Landschaft in absoluter Alleinlage. Dort genießen wir das wundervolle Panorama in einer gelösten und liebevollen Atmosphäre.



Der große Pool liegt inmitten von Lavendelbüschen – eine Einladung sich immer wieder unter der Sommer-Sonne der Toskana abzukühlen, dabei den Duft von Lavendel aufzunehmen – und

*Du kannst von dem, was Du nicht fühlst, nicht reden*

natürlich auch eine Einladung für viele tantrische Momente beim spielerischen Miteinander im Wasser – hier lassen sich unvergessliche Momente der Entspannung und der Freiheit erleben.

Begegnungen, Berührungen, Übungen für alle Sinne, Tanz und Meditation – viel Zeit für Dich, viel Zeit für Euch, viel Zeit zu fühlen, zu spüren – viel Zeit für das Leben – für **DEIN** Leben – *it's your life*.

Wir stellen dieses Seminar jedes Jahr unter ein anderes Thema und gestalten die einzelnen Tage jedes Jahr wieder neu – es lohnt sich also an diesem Seminar mehrfach teilzunehmen. Das Thema 2010 war: „Aufbruch in eine neue Zeit“. Thema in 2011 war: „Mut zum Ich“. Das Thema für 2012 entscheiden wir kurzfristig.

---

*Grundsätzlich ist dieses Seminar auch für Tantra-Unerfahrene geeignet – wir verwenden ausreichend Zeit darauf das Bewusstsein für die eigenen Grenzen zu aktivieren – so kannst Du jederzeit bewusst entscheiden, ob Du Dir erlauben möchtest Deine Grenzen zu verschieben oder ob Du sie lieber bewahren möchtest. Auch als Unerfahrener solltest Du eine gewisse Offenheit für Begegnungen und Berührungen mit anderen mitbringen.*

*Paaren empfehlen wir sich bereits im Vorfeld bewusst zu machen, dass die Begegnung des Partners / der Partnerin mit anderen Teilnehmern Emotionen in Dir auslösen kann. Entscheidet daher selbst, ob und wie weit Ihr Euch für die Begegnung mit anderen öffnen könnt/wollt. Natürlich könnt Ihr Euch als Paar auch bei jeder Übungsstruktur neu entscheiden, ob Ihr für die jeweilige Übung bereit für eine Begegnung mit anderen Teilnehmern seid oder ihr lieber innerhalb Eurer Paarbeziehung bleiben wollt.*

---

## Seminare für Paare

### P1 – Sinnlichkeit er-leben – Tantra Massage 1 für Paare

Inhalt:	Einführung in ein sinnliches Tantra Massage Ritual
Geeignet:	für Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 10:00 – 17:00 & 10:00 – 15:00
Energieausgleich:	290,-€ pro Paar

Mit unserer Einführung in die ganzheitliche Tantra-Massage möchten wir Paare für die Kunst der liebevollen, achtsamen Berührung und Begegnung untereinander begeistern.

Eine sinnliche Tantra-Massage berührt Euer Herz und verzaubert Euch. Über die Berührung Deines Körpers spürst Du Dich selbst auf vielfältige Weise, lernst Dich selbst ganz neu kennen und auch fühlen.

In einer liebevollen, verbindenden Atmosphäre lernt Ihr sinnliche Berührungen zu schenken, die Euch das Gefühl geben, ganz angenommen zu sein. Und sich angenommen fühlen ist die Grundlage für wachsendes Vertrauen.

Aber es geht nicht nur um die Berührung selbst, sondern v.a. auch um Akzeptanz, Absichtslosigkeit, Präsenz und Einfühlungsvermögen. Ihr werdet angeleitet Erwartungen loszulassen, Euch ganz zu entspannen und fallen zu lassen. Erlaube Dir selbst Berührungen anzunehmen- und sie auch zu genießen. Spüre die Kraft der ganzheitlichen Berührung von Körper, Geist und Seele - ein ganz besonderes Erlebnis.

Wir zeigen den Ablauf eines Tantra Massage Rituals im Detail und geben Euch viel Gelegenheit Euch selbst auszuprobieren. Übungsstrukturen und Meditationen bereichern dieses ganzheitliche, tantrische Seminar, das sich ganz besonders für den Einstieg in Tantra eignet. Viel Zeit für Euch - viel Zeit Eure Sinnlichkeit zu er-leben.

Da wir uns viel Zeit für das Tantra Massage Ritual selbst nehmen wollen, sind die Yoni- bzw. Lingam-Massage nicht Bestandteil dieses Seminars, sondern können in unserem Seminar P2 – *Intimität er-leben – Tantra Massage 2* erfahren, geübt, er-lebt werden.

Wir bieten die Tantra Massage auch als offenes Seminar für Frauen & Männer an, bei dem auch Paare willkommen sind, die grundsätzlich offen für Begegnungen mit anderen Teilnehmern sind.

---

## P2 – Intimität er-leben – Tantra Massage 2 für Paare

Inhalt:	Einführung in die intime Yoni-/Lingam-Massage
Geeignet:	für Paare mit Erfahrung (Teilnahme an <i>Tantra Massage 1</i> )
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 10:00 – 17:00 & 10:00 – 15:00
Energieausgleich:	290,-€ pro Paar

Mit der Verehrung des Körpers als Tempel der Seele werden im Tantra auch der Intimbereich der Frau (Yoni) und der Intimbereich des Mannes (Lingam) mit eingeschlossen. Durch eine Yoni- oder eine Lingam-Massage wird die Verehrung der Sexualität zum Ausdruck gebracht.

Mit der Berührung von Yoni oder Lingam wird zunächst Deine erotische, sexuelle Energie angesprochen – doch es werden noch weit mehr Energien freigesetzt, wenn die Massage von Yoni und Lingam ohne Ziel, in meditativer Langsamkeit und mit verehrender Achtsamkeit erfolgt – so kannst Du die intimen Berührungen über lange Zeit genießen und Dich von Deinen Gefühlen überraschen lassen. Kannst lernen, auf einem hohen Energieniveau gleichsam zu schweben und zu gleiten und den energetischen Höhepunkt so lange wie Du es möchtest hinauszuschieben. Und vielleicht begehnest Du mit den in Dir freigesetzten Energien auch Deinem innersten Wesen und erfährst Heilung wo immer Du es gerade brauchst.

Wir zeigen die intimen Berührungen einer Lingam- und Yoni-Massage und geben Euch viel Zeit diese Berührungen aneinander auszuprobieren – denn nur was Du selbst spürst und fühlst kannst Du auch anderen schenken.

Wir bieten die Yoni-/Lingam Massage auch als offenes Seminar für Frauen & Männer an, bei dem auch Paare willkommen sind, die grundsätzlich offen für Begegnungen mit anderen Teilnehmern sind.

---

## P3 – Sinnlichkeit & Intimität er-leben – Tantra Massage 1&2 für Paare

Inhalt:	Einführung in ein sinnliches Tantra Massage Ritual und in die intime Yoni-/Lingam-Massage
Geeignet:	für Unerfahrene
Dauer (ca.):	2,5 Tage, i.d.R. Fr 19:00 – 22:00, Sa 10:00 – 18:00, So 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	360,-€ pro Paar

Mit unserer Einführung in die ganzheitliche Tantra-Massage möchten wir Paare für die Kunst der liebevollen, achtsamen Berührung und Begegnung untereinander begeistern.

Eine sinnliche Tantra-Massage berührt Euer Herz und verzaubert Euch. Über die Berührung Deines Körpers spürst Du Dich selbst auf vielfältige Weise, lernst Dich selbst ganz neu kennen und auch fühlen. Mit der Verehrung des Körpers als Tempel der Seele werden im Tantra auch der Intimbereich der Frau (Yoni) und der Intimbereich des Mannes (Lingam) mit eingeschlossen. Durch eine Yoni- oder eine Lingam-Massage wird die Verehrung der Sexualität zum Ausdruck gebracht.

In einer liebevollen, verbindenden Atmosphäre lernt Ihr sinnliche Berührungen zu schenken, die Euch das Gefühl geben, ganz angenommen zu sein. Und sich angenommen fühlen ist die Grundlage für wachsendes Vertrauen.

Aber es geht nicht nur um die Berührung selbst, sondern v.a. auch um Akzeptanz, Absichtslosigkeit, Präsenz und Einfühlungsvermögen. Ihr werdet angeleitet Erwartungen loszulassen, Euch ganz zu entspannen und fallen zu lassen. Erlaube Dir selbst Berührungen anzunehmen- und sie auch zu genießen. Spüre die Kraft der ganzheitlichen Berührung von Körper, Geist und Seele - ein ganz besonderes Erlebnis.

Mit der Berührung von Yoni oder Lingam wird zunächst Deine erotische, sexuelle Energie angesprochen – doch es werden noch weit mehr Energien freigesetzt, wenn die Massage von Yoni und Lingam ohne Ziel, in meditativer Langsamkeit und mit verehrender Achtsamkeit erfolgt – so kannst Du die intimen Berührungen über lange Zeit genießen und Dich von Deinen Gefühlen überraschen lassen. Kannst lernen, auf einem hohen Energieniveau gleichsam zu schweben und zu gleiten und den energetischen Höhepunkt so lange wie Du es möchtest hinauszuschieben. Und vielleicht begegnest Du mit den in Dir freigesetzten Energien auch Deinem innersten Wesen und erfährst Heilung wo immer Du es gerade brauchst.

Wir zeigen den Ablauf eines Tantra Massage Rituals und die intimen Berührungen einer Lingam- und Yoni-Massage im Detail und geben Euch viel Gelegenheit Euch selbst auszuprobieren. Übungsstrukturen und Meditationen bereichern dieses ganzheitliche, tantrische Seminar, das sich ganz besonders für den Einstieg in Tantra eignet. Viel Zeit für Euch - viel Zeit Eure Sinnlichkeit und Eure Intimität zu er-leben.

---

## P4 – Beziehung am Scheideweg – gemeinsam oder allein sein?

Inhalt:	Begegnung und Kommunikation für Paare, deren Beziehung im Umbruch zu sein erscheint
Geeignet:	für Neugierige und Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	290,-€ pro Paar

Wenn die Beziehung durch Automatismen langweilig geworden ist, die Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse immer weiter auseinander gehen, die Sexualität und Erotik keinen Platz mehr hat, wenn die Beziehung scheinbar an einem Punkt ist, an dem die gemeinsame Zukunft in Frage gestellt wird, ist es Zeit sich selbst Klarheit zu verschaffen. Klarheit, ob der gemeinsame Weg weiter fort geführt werden kann oder es vielleicht für beide Beziehungspartner besser ist getrennte Wege zu gehen.

Die Frage stellt sich, ob die Liebe noch brennt – auch wenn die Flamme vielleicht sehr klein geworden ist – und es eine grundsätzliche Bereitschaft bei beiden Partnern gibt, etwas für eine gemeinsame Zukunft zu tun.

Wir möchten Euch mit Begegnungs- und Kommunikationsübungen helfen Euch ein wenig mehr Klarheit zu verschaffen. Vielleicht spürst Du in der Berührung, wie nahe Du Deinem Partner / Deiner Partnerin noch bist. Und vielleicht gibt es mehr Gemeinsamkeiten, als Euch im Moment bewusst ist.

Wir möchten keine Beziehungen kitten, die im Grunde keine gemeinsame basis mehr haben. Wir wollen aber auch keine Beziehung auseinander bringen, die noch Zukunft hat. Wir wollen Euch helfen Klarheit zu bekommen – nicht mehr und nicht weniger.

## P5 – Ich sehe mich

Geeignet: für Unerfahrene  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 290,-€ pro Paar

Dieses Seminar ist der Wahrnehmung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit gewidmet. Es geht um die Balance zwischen Individualität, Freiheit und Nähe. In einem ersten Schritt ermuntern wir Dich ein Bewusstsein für die Liebe zu Dir selbst zu entwickeln. Selbst-Liebe als Grundlage für die offene, vorurteilsfreie Begegnung und die Liebe zum Anderen.

Gleichzeitig legen wir Wert auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen – denn nur mit der bewussten Wahrnehmung Deiner Grenzen kannst Du jederzeit frei entscheiden, ob Du Deine Grenzen wahren oder sie vielleicht ein wenig verschieben möchtest. Und wir möchten, dass Du Dich auf den Weg machst Dir Klarheit zu verschaffen, welche Wünsche Du hast, welche Bedürfnisse, welche Sehnsüchte. Unsere Sehnsüchte sind die Flügel, die uns in ein erfülltes Leben tragen.

---

## P6 – Ich sehe Dich

Geeignet: für Unerfahrene  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 290,-€ pro Paar

In diesem zweiten Intensivseminar für Paare steht neben der Wahrnehmung der eigenen Offenheit die Wahrnehmung des Partners und das Vertrauen innerhalb der Beziehung im Vordergrund. Bist Du offen Deinem Partner gegenüber – und ist er offen zu Dir? Wie schafft man es offen zu sein und sich gegenseitig zu vertrauen? Wann hast Du Dir einmal Gedanken darüber gemacht, wofür Du Deinem Partner dankbar bist? Wann hast Du ihm/ihr das letzte Mal eine Wertschätzung ausgedrückt?

Lerne Deinen Partner bewusst wahrzunehmen und zeige Deinem Partner, wer Du bist, was Du fühlst, wie Du Dich gesehen fühlst und wie Du ihn siehst.

Das Seminar P6 baut auf dem Seminar P5 – *Ich sehe mich* auf. Die Teilnahme an P5 ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme an P6.

---

## P7 – Ich spüre mich

Geeignet: für Teilnehmer mit Erfahrung  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 290,-€ pro Paar

Wenn Du bereit bist Dir selbst in Liebe zu begegnen, dann bist Du vielleicht auch bereit Dich selbst zu spüren. Und über die Wahrnehmung des eigenen Körpers kommst Du Dir selbst wieder ein großes Stück näher.

In Selbst-Liebe Ritualen und vor allem in der Begegnung mit anderen Teilnehmern sprechen wir Deine Wahrnehmung von Berührungen und Dein Spüren des eigenen Körpers an – und vielleicht lernst Du Dich, Deinen Körper oder auch nur Bereiche Deines Körpers neu – oder wieder neu – kennen. Du lernst Dich selbst ganz bewusst zu spüren.

Als Teilnehmer an diesem Seminar solltest Du offen für körperliche Begegnung mit anderen Teilnehmern bzw. Deinem Partner / Deiner Partnerin sein und den Wunsch verspüren, Dich und Deinen Körper zu spüren und vielleicht noch ein wenig besser kennenzulernen.

Das Seminar P7 baut auf dem Seminar P5 – *Ich sehe mich* auf. Die Teilnahme an P5 ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme an P7.

---

## P8 – Ich spüre Dich

Geeignet: für Teilnehmer mit Erfahrung  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 290,-€ pro Paar

Im diesem Teil unserer Intensivseminare für Paare geht es um Berührungen des Herzens und der Seele, um Zärtlichkeiten und auch körperliche Nähe.

Wir zeigen Euch in liebevollen Begegnungen, wie viel Nähe Ihr zwischen Euch spüren könnt – durch Blicke, durch Beobachtungen, durch sanfte, zärtliche Berührungen.

Lerne Deinen Partner zu spüren, auch wenn er nicht körperlich bei Dir ist. Lerne Berührungen nachzuspüren. Lerne Deinem Partner Gefühle mit auf den Weg zu geben, die ihn durch den Tag tragen und sein Herz öffnen.

Das Seminar P8 baut auf den Seminaren P5 – *Ich sehe mich*, P6 – *Ich sehe Dich* und P7 – *Ich spüre mich* auf. Die Teilnahme an P5, P6 und/oder P7 ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme an P8.

---

## P9 – Ich berühre Dich

Geeignet: für Teilnehmer mit Erfahrung  
Dauer (ca.): 1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00  
Energieausgleich: 290,-€ pro Paar

Mit diesem Seminar möchten wir die Erfahrungen aus den Seminaren *P5 – Ich sehe mich* bis *P8 – Ich spüre Dich* fortführen und vertiefen. Haben wir jedoch die Wahrnehmung bisher auf das Selbst fokussiert, auf die Selbst-Liebe und die Wahrnehmung des eigenen Körpers, so möchten wir nun auch die Wahrnehmung des Anderen hinzufügen.

Wie fühlt sich der Andere an? Wie empfindest Du die Berührung des Anderen? Welche Berührung ist angenehm, welche unangenehm? Wie möchtest Du berühren? Was möchtest Du berühren? Wen möchtest Du berühren? Wie intim möchtest Du berühren?

Nimm wahr, welche Gefühle Du beim Anderen auslösen kannst. Erlaube Dir den Anderen zu berühren und zu spüren. Sei mutig und lasse Dich durch die Öffnung des Anderen belohnen. Geben ist ein Geschenk ...

Das Seminar P9 baut auf den Seminaren *P5 – Ich sehe mich* bis *P8 – Ich spüre Dich* auf. Die Teilnahme an P5, P6, P7 und/oder P8 ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme an P9.

---

## SZ – Liebe leben – Seminarzyklus für Paare

Inhalt:	Wege zum offenen Umgang in der Beziehung – 5 Abende & 1 Tag
Geeignet:	für Neugierige & Unerfahrene
Dauer (ca.):	5 Abende: jeweils 19:00 – ca. 22:30 1 Tag: 10:00 – 18:00
Energieausgleich:	490,-€ pro Paar

**5 Abende + 1 Tag für mehr Liebe, Nähe, Verständnis, Intimität und Achtsamkeit in der Beziehung – Wachstum für die Frau in Dir und den Mann in Dir.**

Mit diesem Seminar-Zyklus möchten wir Paaren Wege zeigen, Ihre Beziehung lebendig zu gestalten und zu erhalten – sei es, um einer in die Jahre gekommenen Beziehung wieder neues Leben einzuhauchen, oder eine bereits lebendige Beziehung weiter zu bereichern und zu festigen. Dabei spielt das "Alter" der Beziehung keine Rolle – Wachstum ist möglich für junge Beziehungen ebenso, wie für gereifte Beziehungen.

Dafür haben wir die wichtigsten Meilensteine auf dem Weg zum offenen Umgang in der Beziehung aufbereitet: Freiheit & Nähe – Differenzierung als Basis der Beziehung / Offenheit & Vertrauen / Grenzen setzen & Selbst-Liebe / Dankbarkeit & Wertschätzung / Herzens-Berührungen / Zärtlichkeit und absichtslose Berührung

Grundlage bildet die Beziehung jedes einzelnen Partners zu sich selbst. Denn der Schlüssel zum Glück, zu Zufriedenheit, zu bewusstem Leben und zur Liebe – er liegt in uns selbst. Nur wenn wir uns selbst annehmen, akzeptieren, lieben, können wir selbst Liebe geben, liebe spüren und fühlen und der Liebe unseres Partners vertrauen. So paradox es sich zunächst anhört – Differenzierung, Selbst-Achtung, Selbst-Bewusstsein und Selbst-Liebe sind die wichtigste Voraussetzung für eine lebendige Beziehung.

Wir gehen weiter und zeigen, wie wichtig Wünsche, Bedürfnisse, aber auch Grenzen sind. Zuhören und verstehen, was der Partner möchte und was er nicht möchte - ohne Wertung, ohne Beschämung. Wir zeigen Euch, wie wichtig und gleichzeitig einfach es ist, sich dankbar zu zeigen – auch, wenn Du dabei vielleicht das Gefühl hast, dadurch verletzlich zu werden.

Natürlich zeigen wir auch, wie wunderschön achtsame Berührungen sein können – Berührungen des Herzens, von Körper und Seele, sanfte Berührungen, intensive Berührungen – auch intime Berührungen.

Du möchtest Dich selbst und Deinen Partner / Deine Partnerin spüren, Deinen Partner berühren – körperlich, wie auch im Herzen? Möchtest berühren und berührt werden? Du möchtest Deine Liebe wieder finden oder sie festigen, sie leben, sie spüren, sie zeigen und geliebt werden?

Sage "Ja" zur Dir selbst - "Ja" zum Partner - "Ja" zur Liebe - "Ja" zur Intimität –  
und nimm das "Ja" Deines Partners an.

Viel Zeit für Euch – viel Zeit für Dich – viel Zeit für Zärtlichkeit – viel Zeit für Eure Sinnlichkeit –  
viel Zeit für Eure Liebe – viel Zeit Eure Liebe zu leben.

---

*Du kannst von dem, was Du nicht fühlst, nicht reden*

## Seminare für Erwachsene in der „Zwischenzeit“ (ca. 40-59) für Frauen, Männer & Paare

### Z1 – Kind & Karriere – und wo bleibe ich?

Inhalt:	Selbst-Liebe spüren und sich selbst wieder wahrnehmen
Geeignet:	für Neugierige und Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Jahrelang hast Du Kinder und Karriere im Vordergrund gesehen und hast Dich dabei selbst völlig vergessen. Vielleicht fühlst Du Dich jetzt ausgebrannt und schaffst es trotzdem nicht die Mühen des Alltags zu durchbrechen. Doch wo bleibst Du? Wie sollst Du anderen Liebe und Energie geben, wenn Du selbst keine Energie mehr hast und Dich selbst nicht mehr spürst?

Wir möchten Dir bewusst machen, dass Du selbst der wichtigste Mensch in Deinem Leben bist. Dass Selbst-Liebe nichts mit Egoismus zu tun hat. Dass Du nur geben kannst, was auch in Dir ist, was Du spürst und fühlst. Spüre Dich in der Begegnung mit anderen Teilnehmern und nimm wahr, dass Du nicht allein bist.

---

### Z2 – Einsamkeit & Langeweile – ich will da raus!

Inhalt:	Lethargie überwinden und sich selbst wieder aktivieren
Geeignet:	für Neugierige und Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Einsamkeit und Langeweile bringen oft eine gewisse Lethargie mit in das Leben, die es verhindert, dass wir selbst aktiv werden um aus diesem Zustand wieder herauszukommen. Die Folge ist ein Teufelskreis und das Leben scheint an uns vorbei zu fließen. Dabei sind Einsamkeit und Langeweile nicht nur Themen für Singles – auch in einer Partnerschaft können diese Empfindungen vorherrschend sein.

Wir möchten Dir / Euch daher zeigen, dass das Leben als Single und auch als Beziehungspartner lebenswert sein kann, dass es viele Möglichkeiten gibt, sich selbst – und damit vielleicht auch den Partner / die Partnerin – auch wieder zu aktivieren. Der Wille dafür muss in Dir vorhanden sein, das Gefühl „*Ich will da raus*“. Dann ist alles möglich – wir zeigen Dir wie – Du musst es nur tun ...

## **Seminare für Erwachsene in der „Blütezeit“ (ab ca. 60)**

für Frauen, Männer & Paare

### **R1 – Begehrenswert sein und bleiben**

Inhalt:	Selbst-Liebe auch im Alter spüren und ausstrahlen
Geeignet:	für Neugierige und Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der Körper. Das beginnt nicht erst jenseits der 60 Jahre, sondern eigentlich schon viel früher. Die Haut verliert an Spannkraft, die Haare werden grau und licht, der Rücken vielleicht etwas krumm.

Doch es gibt nichts zu verstecken, nichts vor den Blicken anderer zu verbergen. Und schon gar nicht verlierst Du mit der Veränderung des Körpers an Attraktivität. Wenn das Herz strahlt und Du Dich selbst so annimmst, wie Du bist, bleibst Du auch mit all Deinen Veränderungen begehrenswert.

Mit kleinen Übungsstrukturen wollen wir Dir selbst bewusst machen, wie schön Du bist – für Dich selbst und auch für andere.

---

### **R2 – Sexualität im Alter leben**

Inhalt:	Mut zur Sexualität auch im Alter – berühren und sich berühren lassen
Geeignet:	für Neugierige und Unerfahrene
Dauer (ca.):	1,5 Tage, i.d.R. 12:00 – 18:00 & 10:00 – 16:00
Energieausgleich:	145,-€ pro Teilnehmer

Viele Menschen behaupten im Alter, dass sie keine Sexualität mehr brauchen – und doch ist die Sehnsucht nach wie vor spürbar. Doch darf ich im Alter noch über Sexualität reden, sie spüren, mich hingeben und Lust empfinden?

Gib' Dir selbst die Erlaubnis Deine Erotik und Deine Sexualität zu leben, solange Du das Bedürfnis spürst. Auch wenn unsere Gesellschaft der Intimität im Alter nicht wirklich offen begegnet – Du hast das Recht Deine Gefühle zu leben. Wir möchten, dass Du Dir das bewusst machst.

---

## Allgemeines

Die Seminare finden i.d.R. in überschaubaren Gruppen in unseren Räumen in München statt. Sollten die Anmeldungen unsere Kapazitäten übersteigen, behalten wir uns vor in andere Räumlichkeiten in München oder Umgebung auszuweichen oder Wartelisten oder Zusatztermine einzurichten.

Im Tantra Zentrum München® sind Getränke (Wasser, Saft, Tee, Kaffee) und eine kleine Mittagsverpflegung für den Hunger zwischendurch inklusive.

Übernachtungen bzw. Übernachtungskosten sind im Energieausgleich für die Seminare nicht enthalten. Bei Seminaren in externen Seminarhäusern fallen daher zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung an.

In den Übernachtungskosten externer Seminarhäuser ist - meist vegetarische - Vollverpflegung enthalten.

Das Seminar **It's my life** findet in der **Toskana** statt - dieses Seminar stellt den **Höhepunkt unserer Seminarreihe auch für 2012** dar.

Wir empfehlen hier eine frühzeitige Anmeldung: in 2010 hatten wir 28 Teilnehmer (Frauen, Männer und Paare) – in 2012 werden wir die Zahl der Teilnehmer auf 24 begrenzen.

Hier wird – i.d.R. vegetarische – Vollverpflegung angeboten.

Dieses Seminar beginnt bereits am ersten Abend nach Anreise und Abendessen und endet am letzten Tag am späten Vormittag.

## Tantra ...

- ... ist eine Einladung, sich vom echten Leben berühren zu lassen, das in uns allen fließt
- ... ist ein Weg, das Leben bewusster zu leben, ganz im hier und jetzt
- ... ist „eine Erkenntnis über das Leben“ und „eine Art zu leben“
- ... ist ein spiritueller Weg der Erfahrung, ohne Dogmen und Glaubensbekenntnisse
- ... zeigt einen spirituellen Weg auf, Sexualität, Liebe und Bewusstsein in Einklang zu bringen
- ... ist keine Religion
- ... bejaht die sexuelle Energie, unsere Lust und unsere Sexualität, ohne darauf zu fixiert zu sein
- ... öffnet für Liebe und Bewusstsein
- ... ermutigt Dich in jedem Augenblick des Lebens die eigene Wahrheit zu hören, ihr zu vertrauen und sie zu leben
- ... öffnet für die Begegnung mit dem eigenen Ich
- ... ist ein bewusstes “JA” zu Dir, mit allem was Du bist
- ... erlaubt Dir Dich zu zeigen, so wie Du bist, mit Deiner ganzen Verletzlichkeit
- ... zeigt Dir Wege, Deine Ängste und Grenzen liebevoll anzunehmen
- ... macht Dir bewusst, dass alle Gefühle wichtig sind und zu Dir gehören - die positiven und auch die sogenannten negativen Gefühle
- ... erlaubt Dir die Bejahung Deiner Sexualität - sie gehört untrennbar zum Leben und zu Deiner Göttlichkeit
- ... ermuntert Dich Deine Sexualität ganz zu erfahren und Heilung zu finden
- ... lehrt Dich die Achtung Deines Körpers als wertvollen lebendigen Tempel
- ... macht Dir bewusst, dass Du allein für Dich verantwortlich bist, für Dein Leben und Dein Tun
- ... öffnet Dich für Offenheit und Wahrheit Dir Selbst gegenüber und in Deinen nahen Beziehungen
- ... bedeutet Respekt und Achtung für Dein Gegenüber
- ... ermuntert Dich liebevolle, sinnliche Berührungen zu schenken und zu empfangen
- ... öffnet Dich für herzliche, offene und sinnliche Begegnungen
- ... bedeutet Bewusstheit, Meditation und stilles Loslassen
- ... zeigt einen Weg vom Außen nach Innen, vom Denken ins Fühlen
- ... lebt die Verehrung der Natur, der Menschen, der Tiere und Pflanzen
- ... ganz da zu sein in diesem Moment – in jedem Moment

*Du kannst von dem, was Du nicht fühlst, nicht reden*

## Teilnahmebedingungen (Auszug aus den AGB's):

### Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Seminar / Begegnungstag / Schnupperabend ist mit Rücksendung des *unterschiedenen* Anmeldeformulars für den/die Teilnehmer verbindlich – mit Überweisung der im Anmeldeformular festgelegten Anzahlung wird der Seminarplatz auch von uns verbindlich reserviert. Ein Anspruch auf einen Seminarplatz besteht bis dahin nicht.

Anzahlung und Restzahlung sind entsprechend der Angaben im Anmeldeformular zu überweisen. Vor Beginn des Seminars ist die Teilnahmegebühr (Energieausgleich) vollständig zu überweisen.

Anmeldeschluss ist i.d.R. 3 Tage vor Beginn des Seminars / Begegnungstages / Schnupperabends.

### Rücktritt

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn eines Seminars / Begegnungstages behalten wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50,-€ ein

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Toskana-Seminars beträgt die Bearbeitungsgebühr 100,-€.

Bei Rücktritt von der Anmeldung zum Schnupperabend erheben wir bis 1 Woche vor dem Schnupperabend eine Bearbeitungsgebühr von 25,-€.

Bei Rücktritt bis 3 Tage vor Beginn eines Seminars / Begegnungstages behalten wir die Anzahlung ein.

Bei Rücktritt bis 3 Tage vor einem Schnupperabend behalten wir die Teilnahmegebühr ein. Darüber hinaus überwiesene Beträge werden zurückerstattet.

Bei späterer Absage, Nichterscheinen oder vorzeitigem Abbruch des Seminars / Begegnungstages / Schnupperabends besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühren.

Bei Absage durch uns werden alle geleisteten Beträge zurückerstattet.

Weitere Ansprüche werden ausgeschlossen.

## Haftungsausschluß

Die Teilnahme an einem Seminar, Begegnungstag oder Schnupperabend erfolgt freiwillig. Mit der Anmeldung bestätigst Du, dass Du und alle von Dir angemeldeten Teilnehmer volljährig sind und für das eigene Handeln innerhalb des Seminars die volle Verantwortung übernehmen. Seminarleiter (und Assistenten) werden von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Unsere Seminare sind keine medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen und können solche auch nicht ersetzen. Solltest Du Dich in entsprechender Behandlung befinden, so verpflichtest Du Dich vor der Teilnahme an einem unserer Seminare in eigener Verantwortung abzuklären, ob Deine Teilnahme unbedenklich ist und uns im Falle jedweder Bedenken vor Beginn der Veranstaltung zu informieren. Wir behalten uns in diesem Fall vor, Dich in Deinem eigenen Interesse von der Teilnahme zu entbinden.

Die Teilnehmer verpflichten sich zum vertraulichen Umgang mit allen seminarinternen und personenbezogenen Informationen. Dies gilt insbesondere für die Veröffentlichung personenbezogener Daten und Bild- und Tonaufnahmen. Bild- und Tonaufnahmen sind grundsätzlich in unseren Seminaren **nicht** gestattet – es sei denn mit ausdrücklicher Genehmigung der Teilnehmer und der Seminarleitung.